بـەرزە، لـەوە دەچـێ ڕادەی کۆلسـترۆڵی گشـتی و LDLی خوێنیـانیش لـە سەرەوە بێ و HDL – یان کەمتر لە ڕادەێ ئاسایی بێ.

ڕادەی جۆراوجۆری ئەم چەوریانە

بـە پێـی دەسـتە بـەنـدی کردنـی لێژنـەی زانسـتی فێرکردنـی نـەتـەوەیـی کۆلسترۆڵی ئەمریکا

<u>لیپۆپرۆتێین بە چڕی کەمەوە – (LDL)</u>

کەمتر لە ١٠٠ میلی گرەم لە دیسی لیتردا	دڵخواز
١٠٠ تا ١٢٩ میلی گرەم لە دیسی لیتردا	نزیک بە دڵخواز
١٣٠ تا ١٥٩ میلی گرەم لە دیسی لیتردا	سەرەوەی سنوور
١٦٠ تا ١٨٩ میلی گرەم لە دیسی لیتردا	بەرز
١٩٠ میلی گرەم لە دیسی لیتردا	زۆر بەرز

<u>کۆلسترۆڵی گشتی</u>

کەمتر لە ٢٠٠ میلی گرەم لە دیسی لیتردا	باش
٢٠٠ تا ٢٣٩ میلی گرەم لە دیسی لیتردا	سەرەوەی سنوور
٢٤٠ میلی گرەم لە دیسی لیتردا و پتر	بەرز

<u>لیپۆپرۆتێین بە چڕی زۆرەوە – (HDL)</u>

کەمتر لە ٤٠ میلی گرەم لە دیسی لیتردا	کەم
٦٠ میلی گرەم لە دیسی لیتردا و پتر	بەرز

<u>تری گلیسیرید</u>

کەمتر لە ١٥٠ میلی گرەم لە دیسی لیتردا	دڵخواز

ئـەم فاکتۆرانـە ڕۆڵێکـی بنـەڕەتیـان لـە چوونـە سـەرێـی کۆلسـترۆڵی خوێندا هەیە:

- چالاک نەبوون.

- قەڵەوی.
- خواردنی ڕۆژانە. گۆشتی سوور، هێلکە، گۆشتی مریشک و کەڵەباب؛و چەوری شیر هۆی چوونە سەری کۆلسترۆڵی خوێنن.
- جگەرە کێشان تا ١٥ لە سەد ڕادەی کۆلسترۆڵی باش دەهێنێتە خوارێ.

نیشانەکانی چوونە سەرێی کۆلسترۆڵی خوێن

لە زۆربەی ئەۆ کەسانەیکە ڕادەی کۆلسترۆڵی خوێنیان بەرزە، تا ئەۆ کاتەی کە ئەستور و ڕەق بوونی ڕەگەکانی کرۆنێری دڵ نەبێتە هۆی تەسک بوونیان، نیشانەیەکی تایبەتی نابیندرێ. تەسک بوونی ڕەگەکانی کرۆنێری دڵ هۆی سەرەکی سینگ ئێشە و شەپڵەی دڵە.

شێوەی پێشگیری لە بەرزبوونی کۆلسترۆڵی خوێن

لە بەر چاو گرتنی خاڵەکانی خوارێ دەورێکی بەرچاوی لە هێنانە خوارێی کۆلسترۆڵی خوێندا هەیە.

١– **ڕژیمی خواردن:** تەواوی کۆلسترۆڵی پێویستی مرۆڤ بە شێوەیەکی ئاسایی لە جەرگدا بەرهەم دێ و مروڤ نیازی بە کۆلسترۆڵی زۆرتری لە ڕێی خواردنەوە نییە. تەواوی چێشتەکانی حەیوانی وەکو: گۆشتی سوور، زەردەی هێلکە، شیر، خامە، کەرە، چەوری حەیوانی، بەستەنی، نارگیل، ناوک و ڕۆنی نارگیل، جەرگ، گورچیلە، سەروپێ کۆلسترۆڵیان هەیە.خواردەمەنیەکانی گیایی وەک: سەوزی، میوە، گوێز، پستە و دانەویڵە کۆلسترۆڵیان نییە.ڕێکخراوەی دڵی ئەمریکا پێشنیار دەکا ڕادەی خواردنی ڕۆژانەی کۆلسترۆڵ بۆ جەماوەری لەشساغ کەمتر لە ٣٠٠ میلی گرەم و بۆ نەخۆشانی دڵ کەمتر لە ٢٠٠ میلی گرەم بێ. چەوری دەبێ تەنیا ٣٠ لە سەدی تەواوی چەوری پێک بێنێ.

بەرنامەی فێرکردنی نەتەوەیی کۆلسترۆڵی ئەمریکا ڕژیمی خواردنی خۆارێ پێشنیار دەکا:

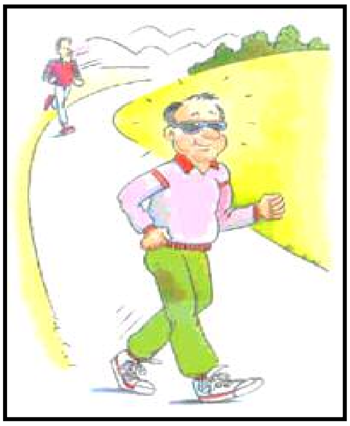
– چەوری خەست کراو[1]	کەمتر لە ٧ لە سەدی کالۆری ڕۆژانە
– چەوری خەست نەکراوی یەک پێوەندی[2]	نزیک بە ٢٠ لە سەدی کالۆری ڕۆژانە
– چەوری خەست نەکراو[3]	نزیک بە ١٠ لە سەدی کالۆری ڕۆژانە
– پرۆتێین	نزیک بە ١٥ لە سەدی کالۆری ڕۆژانە
– کەربۆهیدرتەکان (مادەی گەندی)	نزیک بە ٥٠ لە سەدی کالۆری ڕۆژانە
– سلۆلۆز	نزیک بە ٢٥ لە سەدی کالۆری ڕۆژانە
– کۆلسترۆڵ	نزیک بە ٢٠٠ لە سەدی کالۆری ڕۆژانە

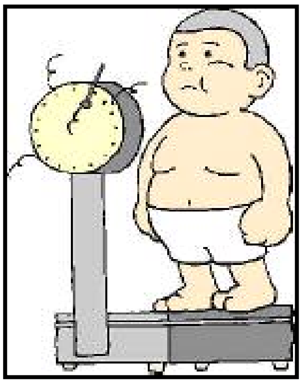
بە پێی خاڵەکانی سەرێ پێشنیار دەکرێ:

- چێشتی کەم چەوری بخۆن.
- لە ڕۆنی گیایی و بە تایبەت ڕۆنی زەیتون و گەنمەشانی کەڵک وەرگرەن.
- کاتی چێشت لێنان چەوری گۆشتی سوور و پێستی مریشک پاک کەنەوە.
- گویز و پستە رۆلێکی باشیان لە هێنانە خواریی کۆلسترۆلی خراپدا هەیە.
- قەلوکە(لۆبیا)، نۆک، سۆسکی برینج، لەپە، جۆ و تەواوی دانەویلەکان سەرچاوەیەکی باشی پرۆتێینن.
- چای رەش تا ٨ لە سەدی ڕادەی کۆلسترۆڵ دەهێنێتە خوارێ.
- لە حەوتودا زۆرتر لە ٢ یا ٣ هێلکە مەخۆن.
- گۆشتی ماسی ئاوەکانی سارد وەک: ماسی ئازاد، شاماسی بخۆن. چەوری ئۆمەگا ٣ ی ئەو ماسیانە رۆڵێکی باش لە هێنانە خواریی تری گلیسیریددا دەگێرێ.

• پرۆتێینـــی ســۆیا ڕادەی کۆلســـترۆڵی بـــاش دەباتـــە ســـەرێ و ڕادەی کۆلسترۆڵی خراپ کەم دەکاتەوە.
• یـەکێک لـە ڕێگاکـانی هێنانـە خـوارێی تـری گلیسـیریدی خـوێن، کـەم خواردنی کەربۆهیدراتە.

٢- لـەوە دەچـێ **وەرزش و چـالاکی بێپسـانەوە** هـۆی چـوونـە سـەرێـی کۆلسترۆڵی باش و هێنانە خوارێی مەترسی نەخۆشیەکـانی دڵ و دەمـار بـێ. پێویسـتە حـەوتـوی ٣ جـار و هـەر جـار ٣٠ تـا ٤٥ دەقیقـە وەرزش بکردرێ.





٣- **دابەزاندنی قورسایی لەش** مەترسـی نـەخۆشیـەکـانی دڵ و دەمـار کـەم دەکاتەوە. قەڵەوی یەکێک لە هۆیەکانی چوونە سەرێی کۆلسترۆڵ، تری گلیسیرید و گوشاری خوێنە.

٤- **نەکێشانی جگەرە** دەبێتە هۆی هێنانە خوارێی کۆلسترۆڵی خراپ.

٥- **کۆنترۆڵی قەندی خوێن.**

٦- **کۆنترولی گوشاری روحی.**

٧- لەوە دەچـێ خواردنـەوەی یـەک تـا دوو پـەیک **ئـەلکۆل** لـە پیـاوان و یەیکێک لە ژناندا ببێتە هۆی چوونە سەرێی کۆلسترۆڵی بـاش و هێنانـە خوارێی مەترسی نەخۆشیەکانی دڵ و دەمار.

٨- **خواردنی حەب وەک: ستاتین** لـە ژێـر چـاوەدێـری دوکتـور نـەخشـێکی گرینگی لە هێنانە خوارێی کۆلسترۆڵ خراپدا هەیە.

٩- **کۆنترولی کۆلسترۆڵی خـۆین** دوای ٢٠ سـاڵەگـی هـەر ٥ سـاڵ جارێـک یەکێک لە ڕێگاکانی بەرگری لە ئاکامەکانی چوونە سەرێی کۆلسـترۆڵە.

پێزانین بە رادەی بەرزی کۆلسترۆڵ و **هێنانە خوارێی تەنانەت ١ لە سەدی کۆلسترۆڵ، مەترسی نەخۆشیەکانی دڵ و دەمار تا ٢ لە سەد دەهێنێتە خوارێ.**

روون کردنەوە:

١– چەوری خەست کراو،چەوریەکە کە هیچ چەشنە پێوەندێکی سێ یا دوو لایەنەی نییە. ئەم چەشنە چەوریە لە چەوری گۆشتی سوور، مریشک، ڕۆنی خورما، ڕۆنی نارگیلدا دەبیندرێ.

٢– چەوری خەست نەکراوی یەک پێوەندی ، چەوریەکە کە تەنیا پێوەندێکی سێ یا دوو لایەنەی هەیە. ئەم چەشنە چەوریە لە ڕۆنی زەیتون، گوێز، کەلووز و ڕۆنی چواڵە تاڵە(بادامە تاڵە)دا دەبیندرێ.

٣– لە چەوری خەست نەکراوی چەند پێوەندی، دوو یا زۆرتر لە دوو پێوەندی سێ یا دوو لایەنە دەبیندرێ. ئەم چەشنە چەوریە لە ڕۆنی گوڵە بەڕۆژە، سۆیا، گەرمەشانی، ڕۆنی کاژیرە، کونجی، ماسی ئازاد، شاماسی، ماسی ئوزون برون و ساردیندا دەبیندرێ.

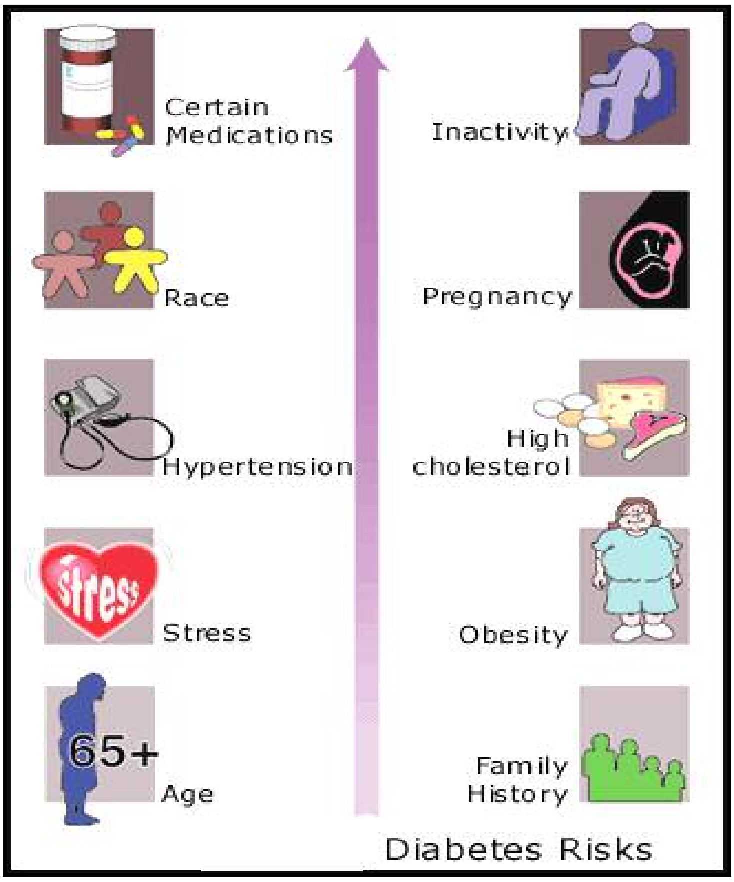
نەخۆشی قەند

بـە نائاسـایی چوونـە سـەرێی قـەنـدی خـوێن (گـۆلوکـۆز)، دەکـوترێ نەخۆشی قەند یان شەکر. ڕادەی ئاسایی قەندی خوێن بەیانیـان و بـە زگـی بەتاڵ ٧٠ تا ١١٠ میلی گرەمە .قـەنـدی خـوێن پـاش خـواردن دەچێتـە سـەر و دوای دوو سـەعـات دەگـەڕێتـەوە سـەر ڕادەی ئاسـایی خـۆی. هـۆرمـۆنـی ئینسولین کە لە پانکڕاس(لوزالمعدە) دا بەرهەم دەێ، بـەرپرسـي ڕاگـرتن و پاراستنی ڕادەی ئاسایی قەندی خوێنە و چەندایەتی ڕاگوستنی گۆلوکۆز بـۆ ناو سیللولەکان یان عەمبار کردنی بۆ کاتی پێویست لە ژێر چاوەدێری ئـەو دایە. پاش نـان خـواردن چوونـە سـەرێی قـەنـدی خـوێن کـار دەکاتـە سـەر پانکڕاس تا ئینسولین بەرهەم بینێ و وردە وردە قەندی خوێن کەم کاتـەوە. چۆن ماسوولـەکان بۆ ئینرژی خۆیان لە گۆلوکۆز کەڵـک وەردەگـرن، ڕادەی گـۆلوکـۆز پـاش جـووڵان و چـالاکی فیزیکـی لـەش کـەم دەکاتـەوە. فشـاری روحیی، نەخۆشیەکان(تەنانەت هەڵامەتیکی ساکار) و کەمکاری گەدە کـە بـە هۆی بە تـەواوەتـی نـەهـاڕینێ خـواردەمـەنیـەکانـەوە یـان مانـەوەی چـەنـد سەعاتەیان لە گەدەدا، دەبنە هۆی چوونە سەرێی قەندی خوێن.

هۆ و چەشنەکانی نەخۆشی قەند

هەر وەکو باسکرا، نـەخـۆشـی قـەنـد کاتێـک پـەیـدا دەبـێ کـە پـانکڕاس نەتوانێ ئینسولین بەرهەم بێنێ یان سیللولـەکانی لـەش بە ئینسولین وەڵام نـەدەنـەوە. هـەر بـۆیـەش نـەخـۆشـی قـەنـد بـە دوو چـەشـنی بـەسـتراوە (تیپی یەک) و نەبەستراوە (تیپی دوو) بە ئینسولین دابەش دەکرێ. زانایان لە سەر ئەو بڕوایەن کـەلـە چـەشنی یـەک یـا بـەسـتراوە بـە ئینسـولیندا، هۆیەکانی ژینگە و لە وانەیە نەخۆشیە ویروسیەکان یان هۆیەکانی خواردن لــە کـاتی منـداڵی و جحیلیـدا ببنــە هـۆکـاری تیکچـوون و خـراپ بـوونی

سیللولەکانی پێکهێنەری ئینسولین پاش تێکدانی سیستەمی بەرگری لەش. وێدەچێ بوونی بواری ژێنیتیکی لە پێکهێنانی ئەم چەشنەدا مەرجی سەرەکی بێ. ئەم چەشنە پتر لە تەمەنی پیش ٣٠ ساڵەییدا دەبیندرێ.



لە چەشنی نەبەستراوە بە ئینسولیندا، پانکڕاس بۆ قەرەبووی ئەوەکە سیللولەکانی لەش وەڵامی ئینسولین نادەنەوە، دەست دەکا بەرهەم هێنانی هەر چی پتری ئینسولین. ئەم ڕەوتە ئەوەندە درێژە دەکێشێ تا پانکڕاس ئیتر ناتوانێ ئینسولین بەرهەم بێنێ. ئەم چەشنە دیابێتە زۆرتر دەبیندرێ و پاش تەمەنی ٣٠ ساڵەیی سەرهەڵدەدا. قەڵەوی یەکێک لە هۆ

سەرەکیەکانی ئەم نەخۆشیەیە. بە واتەیەک ٨٠ تا ٩٠ لە سەدی نەخۆشەکان قەڵەون. ژن و پیاو وەک یەک تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە



نیشانەکانی سەرەتایی ئەم نەخۆشیە بە هۆی چوونە سەرێی قەندی خوێنە. کاتێک قەندی خوێن دەچێتە سەرێ یانی دەگاتە ١٦٠ و ١٨٠، گلوکۆز بە هۆی گورچیلەوە دەرژێتە ناو میزەوە. گورچیلەکان بۆ تراو کردنەوەی میز ئاویکی زیاتر دەکەن بە میز. هەر بۆیەش یەکەم نیشانەی نەخۆشی زیاد بوونی میزە و بەو پێیەش تونیایەتی زۆر بۆ قەرەبووی کەم بوونی ئاو لە لەشدا. نەخۆش کز دەبی و بۆ قەرەبووی ئەو کزیەتیە دەبێ زۆر بخوا (زۆرخۆری).

نیشانەکانی تری نەخۆشی بریتین لە:

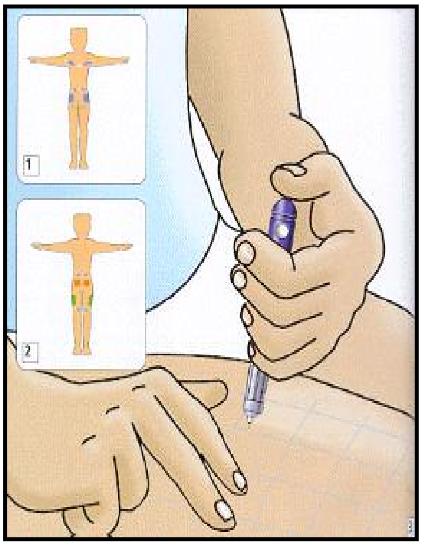
* پێش چاو ڕەش بوون.
* خەواڵویەتی.
* دڵتیکەلهاتن.
* کەم بوونەوەی هێزی لەش لە کاتی هەڵسوڕان و چالاکیدا.

لە دیابێتی چەشنی یەک یا بەستراوە بە ئینسولیندا، ئەم نیشانانە زۆر بە خێرایی پەیدا دەبن و لەوانەیە نەخۆش تووشی هۆش لە خۆ چوون (کۆما) بکەن. لەم حاڵەدا چۆن بە هۆی نەبوونی ئینسولین سیللولەکان ناتوانن بۆ ئینرژی خۆیان، قەند بسوتێنن، پەنا دەبەنە چەوری، ئەوەش وردە وردە نەخۆش بەرەو کۆما دەبا.

زیانەکانی نەخۆشی

بە تێپەڕبوونی کات، زۆر بوونی قەندی خوێن کار دەکاتە سەر ڕەگ و دەمارەکان و ئەندامەکانی ناوەوەی لەش. ئەستور و ڕەق بوونی ڕەگەکان(ئاتریۆسکلێرۆز) لە وانەدا کە تووشی نەخۆشی قەند دەبن ٢ تا ٤ جار پترە لە خەڵکی ئاسایی. تێکچوونی سیستەمی گەڕانی خوێن دە بێتە هۆی زیان دیتنی دڵ، گۆرچیلە، مێشک و دڵ، کوێری، لە کار کەوتنی گۆرچیلەکان، بێ هەست بوون و لە کار کەوتنی دەست و پێ و چاک نەبۆونەوەی برینەکان.

دەرمان





ئامانج لە دەرمانی ئەم نەخۆشیە، ئاسایی ڕاگرتنی قەندی خوێنە. لە چەشنی بەستراوە بە ئینسولیندا، دەبێ بێ وچان لە دەرزی ئینسولین کەڵک وەرگیرێ. لە چەشنی نەبستراوەدا دەرمان بە شێوەی خواردنی حەببە و بەکارهێنانیەتی بە ڕادەی پێویست و بێ پسانەوە. لە وانەیدا کەحەب کارتێکەری نامێنێ، دەبێ ئینسولین بە کاربێ.